

七色ルームだよ

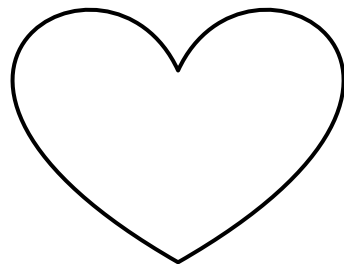
七小のみなさん、3学期が始まりました。みなさんはどんな冬休みでしたか？ 休み明けは、体が重く感じる日もあります。体調管理に気を付けて過ごしましょう。

今回は「自分の心の天気に気付く」ことがテーマです。みなさん、今日の自分の心の天気は、どんな天気でしょうか？ 晴れていますか？ くもりですか？ それとも雨がふっていますか？ もしかしたら、かみなりがなっているかもしれませんね。心の天気に気付くことができると、自分の気持ちのコントロールや調整ができるようになることができます。

★心の天気をかいてみよう(色をぬるだけでもOK)

例 わたしの心の天気

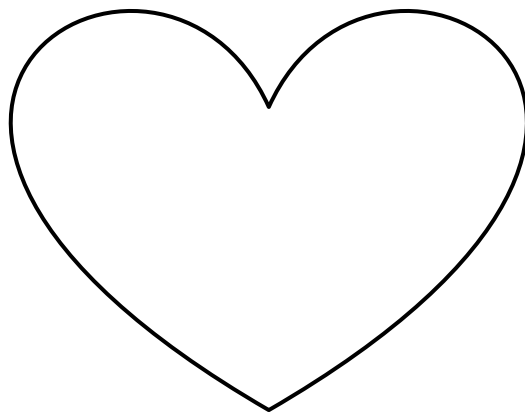
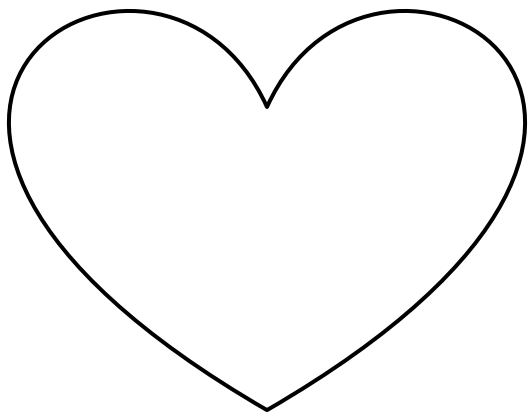
心の天気は晴れ☀・くもり☁・雨☔・かみなり今・雪母だけではないです。同じ「晴れ」でも、雲がない青い空の「晴れ」の人もいれば、雲がたくさん浮かんでいるような「晴れ」の人もいます。また、半分晴れていて、半分くもりの人もいます。もしかしたら、大雨であっても、太陽が少し見えたり、虹がかかっているかもしれません。



心の天気は、変化します。朝と夜、自分の心の天気を下の心にかいてみましょう。①と②どちらも同じ人もいれば、変わる人もいます。絵が苦手な人は、心の色をぬってみましょう。また、心の天気は人によってちがいます。自分の心の天気と、家族や友達などの心の天気を見てみましょう。自分の心の天気は自分にしかコントロールできません。

① 心の天気(朝)

② 心の天気(夜)



もし、自分の心の天気が、大雨やかみなりがなっているときは、無理をしないで、リラックスをするようにしましょう。少し休んでから、やるべきことに取り組んだほうが、最後まで集中して活動ができるかもしれないですね。自分の心の天気に気付いて、自分の気持ちがコントロールできると、集中力アップ・やる気アップにつながります。みなさんの心の天気はどうでしたか？

七色ルームの開室日

2月 1日(火)、7日(月)、8日(火)、15日(火)、18日(金)、22日(火)、28日(月)

児童の皆さんは中休み・昼休み・放課後の時間にも開室していますので、いつでも相談してください。予約はけやきの先生・保健の先生に伝えるか、保健室前の予約カードに書いて、予約ポストに入れてください。